

白金台いきいきプラザ 2月予定表

港区立白金台いきいきプラザ

白金台だより 2月号



事前申込の必要な事業(抽選)

申込方法：ご本人が窓口またはお電話にて ※抽選結果は、当選者のみ電話連絡いたします

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
<p>🔥 は、お風呂利用日です。 お風呂をご利用される際は、 ご利用個人登録証が必要です。 🔥入浴日 月・水・金 🔥入浴時間 13:00～16:00</p>				<p>🔥</p> <p>バドミントン 13:00～16:45</p>	<p>🔥</p> <p>カントリーダンス 10:00～11:00 健康トリム体操 13:30～14:30 サロndeストレッチ 15:00～16:00</p>	<p>🔥</p> <p>フラダンス教室 10:00～12:00 麻雀サロン 12:30～16:40</p>
<p>🔥</p> <p>4 英会話講座 9:30～12:00 麻雀サロン 12:30～16:40 バドミントン 13:00～16:45 </p>	<p>🔥</p> <p>5 編み物サロン 10:00～11:30 絵画サロン 10:00～12:30 麻雀サロン 12:30～16:40 カラオケサロン 13:30～15:30</p>	<p>6 和菓子教室 10:00～15:30 卓球教室 13:00～16:30 民謡教室 13:00～15:00</p>	<p>🔥</p> <p>7 歌声ひろば 10:00～12:00 絵手紙サロン 10:00～12:00 輪投げ・ポッチャ 10:00～11:30 麻雀サロン 12:30～16:40</p>	<p>8 バドミントン 13:00～16:45</p>	<p>🔥</p> <p>9 カントリーダンス 10:00～11:00 健康トリム体操 13:30～14:30</p>	<p>10 フラダンス教室 10:00～12:00 麻雀サロン 12:30～16:40 </p>
<p>🔥</p> <p>11 サロndeボイス 10:00～12:00 麻雀サロン 12:30～16:40</p>	<p>🔥</p> <p>12 編み物サロン 10:00～11:30 絵画サロン 10:00～12:30 麻雀サロン 12:30～16:40</p>	<p>13 書道・ペン習字教室 10:00～11:30 卓球教室 13:00～16:30 民謡教室 13:00～15:00</p>	<p>🔥</p> <p>14 いきいきコア 10:00～11:45 輪投げ・ポッチャ 10:00～11:30 麻雀サロン 12:30～16:40</p>	<p>15 バドミントン 13:00～16:45</p>	<p>🔥</p> <p>16 カントリーダンス 10:00～11:00 健康トリム体操 13:30～14:30 サロndeストレッチ 15:00～16:00</p>	<p>17 フラダンス教室 10:00～12:00 歌声ひろば 10:00～12:00 麻雀サロン 12:30～16:40</p>
<p>🔥</p> <p>18 英会話講座 9:30～12:00 麻雀サロン 12:30～16:40 </p>	<p>🔥</p> <p>19 編み物サロン 10:00～11:30 絵画サロン 10:00～12:30 麻雀サロン 12:30～16:40</p>	<p>20 はり・マッサージ 10:00～15:00 クレヨンアート 10:00～11:30 民謡教室 13:00～15:00 卓球教室 13:00～16:30</p>	<p>🔥</p> <p>21 はり・マッサージ 10:00～15:00 輪投げ・ポッチャ 10:00～11:30 絵手紙サロン 10:00～12:00</p>	<p>22 バドミントン 13:00～16:45</p>	<p>🔥</p> <p>23 カントリーダンス 10:00～11:00 いきいき脳トレ 11:00～12:00 健康トリム体操 13:30～14:30 サロndeストレッチ 15:00～16:00 </p>	<p>24 フラダンス教室 10:00～12:00 麻雀サロン 12:30～16:40</p>
<p>🔥</p> <p>25 サロndeボイス 10:00～12:00</p>	<p>🔥</p> <p>26 編み物サロン 10:00～11:30 絵画サロン 10:00～12:30 麻雀サロン 12:30～16:40</p>	<p>27 書道・ペン習字教室 10:00～11:30 卓球教室 13:00～16:30 民謡教室 13:00～15:00 スマホ講座 14:00～15:30</p>	<p>🔥</p> <p>28 健康講話 9:45～10:00 いきいきコア 10:00～11:45 輪投げ・ポッチャ 10:00～11:30 麻雀サロン 12:30～16:40</p>	<p>29 スマホ講座 14:00～15:30</p>	<p>フリーマシントレーニング</p> <p>日時：毎週木・日曜日 13:30～16:30 場所：1階 にここサロン ※参加には条件がございます。 詳細は職員におたずねください。</p>	

今月号では、運動事業「卓球」と「健康トリム体操」の募集を行ないます。
バドミントン倶楽部等は来月のおたよりに掲載予定ですのでお見逃ししないようお気を付けてください!!

卓球教室



主にラリーを行ないます。初めての参加をお考えの方は、開催中にご見学をおすすめします!!

日時：4月～6月(毎週火曜日)
① 13:00～14:35
② 14:55～16:30
※①、②のどちらかのお時間をお選びください。

場所：地下2階ホール
定員：①、② 各30名(抽選)
持ち物：上履き・ラケット
申込期間：2月6日(火)～3月12日(火)
抽選結果：3月19日(火)以降

★対象：60歳以上の港区民 (いきいきプラザ登録証をお持ちでない方はお作りください)
★任意でスポーツ保険に加入できます (スポーツ保険は当館事業、令和6年度の1年間が対象期間です)
★月謝は日割りでできません (月の途中から参加された場合も1ヶ月分の月謝をいただきます)

健康トリム体操



無理なく行えるトリム体操で心身ともにバランスを整えましょう♪

日時：4月～6月(第1～第4金曜日)
13:30～14:30
場所：地下2階 ホール
定員：35名(抽選)
費用：500円(月々の参加費)
持ち物：上履き
講師：川上 ゆき子氏(代表)
申込期間：2月16日(金)～3月15日(金)
抽選結果：3月22日(金)以降

ホッと♥️ コミュニティタイム

日時：2月22日(木曜日) 15:40～16:30 (集合：白金小学校正門 15:00)

場所：白金小学校 2階 図書館

対象：60歳以上の港区民の方
定員：10名
申込：ご本人が電話、または窓口にて
申込期間：1月26日(金)～2月9日(金)
抽選結果：2月13日(火)



お手玉、おはじき、あやとり、けん玉、木ゴマ、めんご等の昔遊びや将棋、囲碁などの伝承遊びを子どもたちと一緒に教えながら遊びましょう♪
※お申込先は白金台いきいきプラザです。



事前申込の必要な事業(抽選)

対象:60歳以上の港区民
申込方法:ご本人が窓口またはお電話にて **※抽選結果は、当選者のみ電話連絡いたします**

サロンdeボイス

募集中♪

口腔体操をはじめ、呼吸法、歌唱法を学ぶ講座です!!
全身を使って楽しく健康に歌う大充実の2時間♪ご興味ある方はぜひこの機会にお申込みください。

日時: **2月11日(日曜日) 10:00~12:00**
2月25日(日曜日) 10:00~12:00

※どちらか1日をお選びください

場所: 2階 集会室B
定員: 各40名(抽選)
対象: 60歳以上の港区民
費用: 無料
講師: 山岸 典子先生
持ち物: 飲み物(喉を潤すため)
募集締切: 1月15日(月)~2月3日(土) / 抽選結果発表: 2月4日(日)以降



スマホ講座

~スマホカメラ! 初めの一步~

日時: **2月27日(火曜日) 14:00~15:30**
2月29日(木曜日) 14:00~15:30

※どちらか1日をお選びください

場所: 1階 にここサロン
定員: 各12名(抽選)
対象: 60歳以上の港区民
費用: 無料
募集締切: 1月30日(火)~2月16日(金)
抽選結果発表: 2月20日(火)以降



スマホのカメラを使ったことない方も少しだけでも使い方を覚えることでスマホが楽しくなります! ぜひ今年はスマホでいっぱい写真を撮ってみましょう♪

※この講座は以前開催したものと同じ内容であり、初心者向けの内容となっています

事前申込の不要な事業(サロン事業)

申込方法: 当日ご来館ください (本人が窓口またはお電話にて)

お気軽絵画サロン

こちらでは水彩絵の具・色鉛筆、画用紙等をご用意しています。講師はおりませんが、各々で好きな題材を持ち込み、作品に向き合い、描くお時間です♪

日時: **毎週月曜日 10:00~12:30**

場所: 2階 集会室C

定員: 10名程度
対象: 60歳以上の港区民
持ち物: 不要(水彩絵の具、色鉛筆、画用紙用意あり)



編み物サロン

手先の運動にもピッタリ! 毛糸や編み棒等がご自身でご用意いただき、作りたいものを自由に作っていくサロンです。

日時: **毎週月曜日 10:00~11:30**

場所: 1階 敬老室

定員: 特になし
対象: 60歳以上の港区民
持ち物: 毛糸、編み棒等



事前申込の不要な事業

対象:60歳以上の港区民
※初めてご参加の際は、職員にお声掛けください

サロン・事業名	日時	場所	講師・事業内容等
いきプラ体操	毎日9:15~9:45 2月20日(火),21日(水)はお休みです	1階 敬老室	当プラザ職員
サロンdeストレッチ	毎月第1,第3,第4金曜(祝日を除く) ※5週目がある場合,第4ではなく第5開催 15:00~16:00	地下2階 ホール	伊藤 洋子氏
カントリーダンス	毎月第1~第4金曜日 10:00~11:00	地下2階 ホール	若月 千代氏 ※初心者向けに開催していた後半30分は現在お休みしています
クレヨンアートサロン	偶数月 第3火曜日 10:00~11:30	2階 集会室B	当プラザ職員
健康講話	毎月第4水曜日 9:45~10:00	1階 敬老室	当プラザ看護師
お気軽 絵画サロン	毎週月曜日 10:00~12:30	2階 集会室C	講師なし、水彩絵の具・色鉛筆 画用紙等をご用意しています
初めての 絵手紙サロン	第1・第3水曜日 10:00~12:00	2階 集会室C	講師なし、画材道具・はがき等 をご用意しています
編み物サロン	毎週月曜日 10:00~11:30	1階 敬老室	講師なし、毛糸や編み棒等は ご自身でご用意いただきます
輪投げ&ボッチャサロン	毎週水曜日 10:00~11:30	地下2階 ホール	講師なし、体育館履きをご持参ください 道具はをご用意しています
カラオケサロン	2月5日(月) 13:30~15:30	1階 敬老室	講師なし、参加者が順番に カラオケを歌う事業です ※歌唱希望の方は14:00までに番号札の取得と、名簿へ名前をお書きください。
麻雀サロン	毎週日・月・水・土曜日 12:30~16:40 初心者向けの卓を1~2卓をご用意します 初心者の方もお気軽にご参加ください 2月21日(水),25日(日)はお休みです	2階 集会室D 集会室E	<参加方法> 事務所窓口にて 受付番号札 を受け取った後、 敬老室 で待機、12:30から敬老室にて 順番決め をします。 12:30の段階で定員以上の参加希望があった場合は抽選 となります。 ※参加の詳細は職員におたずねください ※定員は32名程度です
囲碁サロン	毎日13:00~16:55 2月20日(火),21日(水)はお休みです	1階 多目的室	講師なし
フリーマシントレーニング	毎週木・日曜日 13:30~16:30	1階 にここサロン	※ご参加には条件があります

お申込み・お問い合わせはこちらまで!

港区立白金台いきいきプラザ(指定管理者: 社会福祉法人 奉優会)

住所 〒108-0071 港区白金台4-8-5 [白金台駅1番出口 徒歩1分](#) 電話: 03-3440-4627 FAX: 03-3440-0795
開館時間【月~土曜日】9:00~21:30【日曜日】9:00~17:00 メールアドレス: ikiiki-shirokanedai@foryou.or.jp
敬老室・多目的室・マッサージ機・ヘルストロン等のご利用は17:00まで

★60歳以上の港区民の方はどなたでもいきいきプラザをご利用になれます。ご利用になる際は、いきいきプラザの個人登録が必要です。住所・氏名・年齢が記載された本人確認書類および緊急連絡先のメモをご持参下さい。
★講師の都合や天災等により事業が中止になる事があります。予めご了承ください。